2025/12/
8:13
Kune ĉio estas pli bona
>
Manĝi, promeni, purigi kaj eĉ legi - kune ĉio estas pli bela. Tion montras studaĵo kun datumoj de pli ol 40.000 usonanoj: Sendepende de tio kion ili ĵus faras, homoj estas pli feliĉaj, se ili ĉe ĉiutagaj aktivecoj ne estas solaj.

"Silentaj libroklubo j" estas lokoj kie legemuloj renkontiĝas por komuna "silenta" legado. Interŝanĝo pri la legaĵoj ne estas deviga kaj la partoprenantoj restas eĉ ofte tute fremdaj unuj al la aliaj. La ideo ekestis en Usono, sed intertempe oni trovas tiujn nekutimajn legoklubojn en la tuta mondo.

Ke ĝuste okupiĝo kiu supozeble estas soleca kiel legado, estas praktikata tiamaniere, tio je unua vido ŝajnas esti kontraŭintuicia, sed evidente homoj estas en ĉiu vivosituacio kune malpli solaj aŭ simple pli feliĉaj. Tion dokumentas usona studaĵo kun datumoj de 41.094 partoprenintoj.

La homo estas komuneca besto kaj en socio homoj estas plej ofte pli kontentaj kaj pli feliĉaj, soleco aliflanke povas eĉ kaŭzi malsanon - tio estas laŭ esploroj sufiĉe bone dokumentita. Ĝisnunaj prilumigoj tamen supozigas ke tio ne validas por ĉiuj spertoj samgrade, sed precipe por agrablaj aferoj kaj travivaĵoj kiujn oni do ŝatas kundividi. Malagrablaj devoj kiel purigado aŭ ĉiutagaj plenumoj povas esti en socio eĉ pli nervostreĉaj, tion oni supozis ĝis nun.

Kiel esploristoj de la kanada universitato de Brita Kolumbio skribas, ekzistas krome indikoj ke kelkaj aktivecoj - kiel ekzemple legado - donas en soleco pli da ĝojo kaj efikas pli trankvilige. Entute tamen laŭ la esploristoj estas ankoraŭ ne bone esplorite, ĉu la kunestado kun aliaj kaŭzas pli da feliĉo nur en certaj situacioj, dum oni povas ĝui aliajn okupiĝojn nur prefere solece.

Ĉe la regulaj enketoj en kadro de la "Usona Tempuza Supervido" la partoprenantoj devis detale priskribi la antaŭan tagon inkluzive de ĉiuj aktivecoj. Krome ili devas indiki ĉe tri hazarde elektitaj aktivecoj, kiel feliĉaj ili estis sur skalo de 0 ĝis 6 dum tiu aktiveco. Kiel tria punkto estis notite, ĉu ili estis ĉe tio solaj aŭ en socio kun aliaj - fizike aŭ ĉe la telefono. Aktivecoj kiuj estas denature sociaj, kiel ekzemple la prizorgado de familianoj, ne estis inkluditaj en la analizo.

Restis pli ol 80 tipaj ĉiutagaj okupiĝoj kiel aktivecoj en la dommastrumejo kaj diversaj libertempaj aktivecoj. La rezulto: Estas egale kion oni faras - preni benzinon, aĉeti, iri al la banko - se oni estas ĉe tio kune kun iu alia, tiam preskaŭ ĉiam leviĝas la humoro, en la kvar prilumigitaj jaroj aperis nur unu sola aktiveco en la jaro 2021, ĉe kiu la humoro iomete suferis pro ĉeesto de

iu alia, nome ĉe la purigado de kuirejo. Eĉ se la statistika efekto de unuopa aktiveco ne estas tre granda, oni ne subtaksu laŭ la esploristoj la efikon, vide al la multaj okazoj por ĉiutaga kunestado.

Komuna manĝado kaj trinkado laŭ la prijuĝa analizo de la kanada esplorista teamo estas aparte feliĉigaj, sekvite de vojaĝado, kurado aŭ promenado. Sed eĉ ĉe aktivecoj kiujn oni tipe faras en soleco, kiel do legado, la kunteksto restis signifa laŭ la studaĵo.

Por ekskludi la inversan efekton - nome ke feliĉaj homoj pli emas serĉi la kunestadon kun aliaj ol malfeliĉaj homoj - oni konsideris ankaŭ la humoran nivelon antaŭ la aktivecoj. Fakte tio apenaŭ efikis al la pozitivaj kuntekstoj.

"Se ĉio estas komune pli bona, kial homoj malgraŭ tio faras tiom da aferoj solaj?" demandis sin la esploristoj je la fino de sia studo. Laŭ ili la evidenta klarigo estas ke ne ĉiam homoj estas en proksimeco aŭ disponeblaj. Krome ekzistas ankaŭ aliaj motivoj, ne nur la strebado je feliĉo. Inter alie oni sola estas ĉe certaj devoj pli rapida aŭ pli efektiva, ekzemple se oni lernas por ekzameno.

La rezultoj pri la kvar jaroj da prilumigoj estas tre konsistaj, tamen la studaĵo havas ankaŭ malfortecojn, skribas la esploristoj fine. Inter alie ne eblis konsideri la kvaliton de la sociaj kontaktoj, ankaŭ ecojn de personeco, ekzemple ĉu iu estas tendence pli ekstravertita aŭ introvertita. Tiuj ecoj ne estis bildigitaj en la datumoj. Krome la kultura fono povus ludi gravan rolon ĉe la prijuĝo de sociaj kontaktoj.